



月		火		水		木		金		土			
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
<p>謹賀新年</p> <p>1月</p>		4		5		6		7		8			
		ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 清汁 果物		ご飯 鮭の粕漬け焼き 煮込みハンバーグ 柚子なます 味噌汁 果物		ご飯 かじきの生姜ソテー ビーフカレー 漬物 南瓜サラダ カブのスープ 果物		ご飯 + 七草粥 エビフライ カレイのおろし煮 五目豆 味噌汁 果物		ご飯 鯖の西京焼き チキン南蛮 煮浸し 清汁 果物			
		468kcal	514kcal	414kcal	491kcal	555kcal	676kcal	602kcal	457kcal	467kcal	575kcal		
		塩分2.5	塩分2.9	塩分2.1	塩分2.6	塩分2.3	塩分3.5	塩分2.1	塩分2.4	塩分2.5	塩分3.1		
10		11		12		13		14		15			
三色丼 煮豆 揚げ出し豆腐 味噌汁 果物		ご飯 金目鯛の酒蒸し 揚げ出し豆腐 味噌汁 果物		ご飯 肉豆腐 白身魚の蒲焼き 五色なます 味噌汁 果物		ご飯 かじきの竜田揚げ 鶏肉の梅しそ焼き ピーナツ和え 味噌汁 果物		ご飯 親子煮 アジフライ 焼き豆腐のゆず味噌かけ 清汁 果物		牛丼 浅漬け ごぼうサラダ 味噌汁 果物		ご飯 赤魚の揚げ煮 カレイの甘酢あんかけ 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ 果物	
662kcal	497kcal	544kcal	421kcal	483kcal	416kcal	529kcal	503kcal	541kcal	493kcal	455kcal	474kcal		
塩分3.1	塩分2.5	塩分2.1	塩分2.0	塩分2.0	塩分2.7	塩分2.3	塩分2.0	塩分3.5	塩分2.3	塩分2.8	塩分3.2		
17		18		19		20		21		22			
ご飯 ロールキャベツ 鯖のカレー風味焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物		ご飯 タラのホイル焼き チキンカツ 大根の煮物 味噌汁 果物		ご飯 和風つくね 金目鯛の煮付け 酢の物 味噌汁 果物		ご飯 炊き込みご飯 揚げ豆腐のエビあんかけ カレイの金山寺味噌焼き 梅和え 味噌汁 果物		ご飯 ぶりの照り焼き 鶏肉の治部煮 白和え 味噌汁 果物		ご飯 ロールパン ビーフシチュー 鯖のムニエル キャベツのコンソメ煮 野菜の酢漬け きのコスープ 果物			
588kcal	502kcal	413kcal	522kcal	487kcal	408kcal	483kcal	421kcal	498kcal	454kcal	540kcal	438kcal		
塩分2.5	塩分2.4	塩分2.7	塩分2.5	塩分2.6	塩分2.4	塩分3.0	塩分2.3	塩分2.8	塩分2.5	塩分3.4	塩分2.8		
24		25		26		27		28		29			
ご飯 鰻のみぞれあんかけ 八宝菜 豆腐シュウマイ コーンスープ 果物		ご飯 肉団子と蕪の煮物 揚げ鯖のきのこあんかけ 磯和え 味噌汁 果物		ご飯 かに玉 カレイのぼん酢蒸し 小松菜の炒め物 味噌汁 果物		ご飯 揚げ鶏のネギソースかけ ほっけの西京焼き 五目ひじき 粕汁 果物		ご飯 すき焼き カレイの南蛮漬け 里芋のゆず味噌和え 清汁 果物		ご飯 ポテトコロッケ ぶり大根 春菊のお浸し 味噌汁 果物			
559kcal	517kcal	440kcal	502kcal	472kcal	406kcal	555kcal	483kcal	516kcal	464kcal	574kcal	450kcal		
塩分3.4	塩分3.4	塩分2.7	塩分2.0	塩分3.1	塩分2.1	塩分2.9	塩分2.8	塩分2.5	塩分3.1	塩分2.4	塩分2.6		
31				春の七草				七草ばやし					
カツ丼 お茶福豆 赤魚の粕漬け焼き カブの蟹あんかけ 味噌汁 果物				1月7日は「七日(なぬか)正月」ともいい、1年の無病息災を祈り、その日の朝に七草粥を食べると1年を元気に過ごせると言われています。七草に込められた意味をご紹介します。 勝つ ・なすな⇒撫でて汚れを払う ⇒仏様の身体 ・はこべら⇒繁栄がはびこる ざ⇒仏の安座 ・すすな⇒神を呼び鈴 ・すすしろ⇒汚れの無い純白 と、言われています。七草粥は、前夜に神棚の前にまな板を据え包丁の背で叩き当日の朝に粥に入れて食べます。				「七草なすな 唐土(とうど)の鳥と日本の鳥と 渡らぬ先に…♪」と七草ばやしを歌いながらたたくと言われ、できるだけ大きな音を立ててにぎやかに草を刻むのが、習わしの1つだったようです。 春の七草は、β-カロテンやビタミンC、ミネラルを含み、栄養も豊富です。ぜひ、1月7日には七草粥で1年の無病息災を願いながら、体を労わる日にしてみてください！					
587kcal	417kcal												
塩分3.2	塩分2.3												



